

## 良薬、口に苦し?!

4月になりました。熱海駅前のかわいい淡いピンクの桜の景色は、私たちの目も心も癒してくれました。しかし、先月は暖かくなったり寒さが戻ったり……。皆様体調は崩されていませんか?

さて、今では1年中どんな野菜でも手に入る時代。そうは言っても、やはり旬の物の方が、味よし! 栄養価が高い! 価格も安い! と良いことづくめ。特に寒い冬を耐えてきた山菜や春野菜は独特の苦味がありますがその苦味には、腎臓のろ過機能を高めデトックス効果につながったり、精神を落ち着かせる効果があるそうです。旬の物を上手に取り入れ、元気に季節の変わり目を乗り切りましょう!!



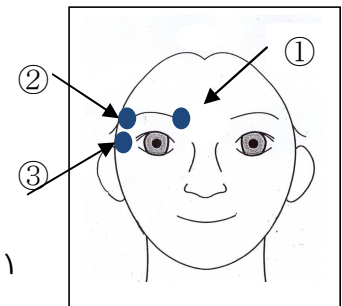
## 「まぶたがぴくぴくする」

みなさん、まぶたの一部がぴくぴくと動いてしまうことはないでしょうか? 自分の意思とは関係なくまぶたの上下が細かく動いてしまう。たいていは、パソコンや、読書などの目の使いすぎや睡眠不足による身体的ストレスと精神的ストレスによっておこる「眼瞼ミオキミア」という病気です。この病気ですと、原因を取り除くことで1~2週間で自然に治まるといわれています。

ただし、けいれんが頬や額に出てきた場合は、「顔面けいれん」。両側のまぶたに出る場合は「眼瞼けいれん」という病気が疑われ、専門医による精密検査を受ける必要があります。

今回は、目の周りの疲労を解消するセルフケアとして、最近注目されている「せんねん灸」をご紹介します。

- ① 攢竹：眉毛の内側
- ② 絲竹空：眉毛の外側
- ③ 太陽：こめかみ



上記3つのツボに市販のせんねん灸を1~3個据えてください。  
せんねん灸には煙の出ないタイプやアロマの香りのするものなどが出ています。色々試してみてください。

※せんねん灸は、こちよいとを感じる範囲の温度で行ってください。

太田 一郎

### — お知らせ —

#### ◇ 新しいスタッフが仲間入りです ◇

4月より、新しい施術者メンバーが加わりました。以下の日程で担当させていただきます。  
火曜日→秋山 祐樹 / 土曜日→常盤 好司      どうぞ、宜しくお願いいたします。

#### ◇ 卒後教育専攻コースについて ◇

今年も、卒業した鍼灸マッサージ師の卵たちが、当センターで研修を行ないます。  
温かい応援のほど、お願い申し上げます。

### 【4月の休診日】

2日(入学式)、7日、  
14日、21日、28日  
29日(昭和の日)

### 太田 一郎 (おおた いちろう)

出身地：大阪府  
はり、灸、あん摩・マッサージ指圧師  
当センターセンター長

